

Primjer treninga jakosne izdržljivosti

Program br. 1 – Početni nivo

Početni nivo se sastoji od dužih intervala odmora i kraćim intervalima rada sa manje složenim stanicama. Faza razvoja jakosne izdržljivosti bi trebala trajati 4-6 tjedana u kasnoj fazi pripremnog perioda.

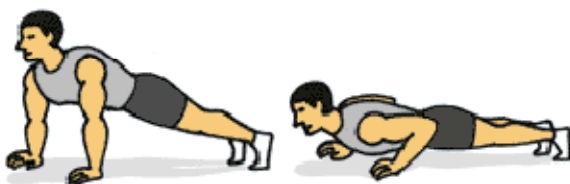
Vježba	Opterećenje	Vrijeme na stanici	Odmor (vježbe)
Čučnjevi sa skokovima	Tjelesna težina	30-60 sek	60-90 sek
Sklekovi	Tjelesna težina	30-60 sek	60-90 sek
Iskoraci sa medicinkom	Tjelesna težina	30-60 sek	60-90 sek
Trbušnjaci sa okretima	Tjelesna težina	30-60 sek	60-90 sek
Penjanje na klupicu sa bučicama	40-50% 1RM	30-60 sek	60-90 sek
Sklekovi na razboju	Tjelesna težina	30-60 sek	60-90 sek
Bočni skokovi	Tjelesna težina	30-60 sek	60-90 sek
Podizanje ruku i nogu	Tjelesna težina	30-60 sek	60-90 sek

Napomena: Odmor između krugova je 2-3 minute, raditi ukupno 2-3 kruga.

1. Čučnjevi sa skokovima



2. Sklekovi



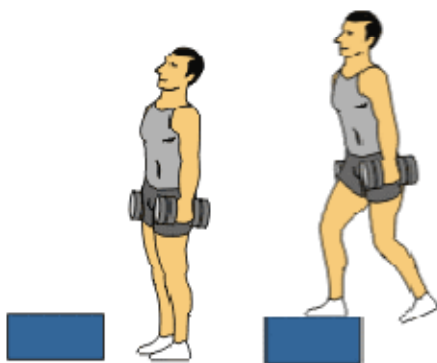
3. Iskoraci sa medicinkom



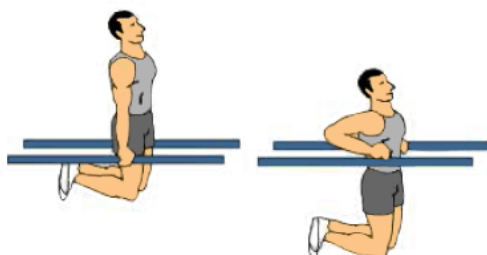
4. Trbušnjaci sa okretima



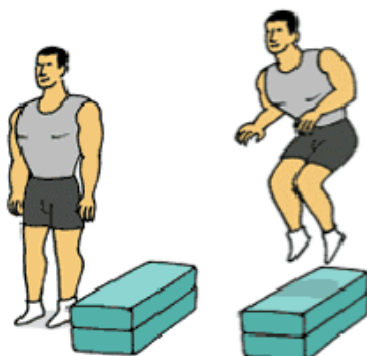
5. Penjanje na klupicu sa bučicama



6. Sklekovi na razboju



7. Bočni skokovi



8. Podizanje ruku i nogu naizmjenično



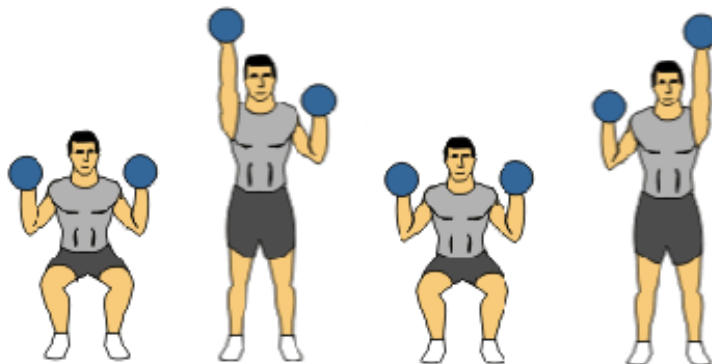
Primjer treninga jakosne izdržljivosti

Program br. 2 – Napredni nivo

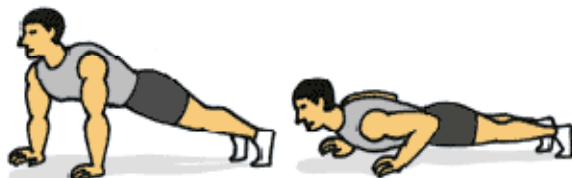
Napredni nivo kružnih treninga za razvoj jakosne izdržljivosti sastoji se od malo kompleksnijih vježbi i kraćih intervala odmora.

Vježba	Opterećenje	Vrijeme na stanici	Odmor (vježbe)
Naizmjenični čučnjevi i potisak	Tjelesna težina	30-60 sek	60-90 sek
Sklekovi	Tjelesna težina	30-60 sek	60-90 sek
Iskoraci sa bučicama	Tjelesna težina	30-60 sek	60-90 sek
Dvostruki trbušnjaci	Tjelesna težina	30-60 sek	60-90 sek
Penjanje na klupicu sa bučicama	40-50% 1RM	30-60 sek	60-90 sek
Sklekovi na razboju	Tjelesna težina	30-60 sek	60-90 sek
Skokovi sa iskorakom	Tjelesna težina	30-60 sek	60-90 sek
Podizanje ruku i nogu	Tjelesna težina	30-60 sek	60-90 sek

1. Naizmjenični čučnjevi i potisak



2. Sklekovi



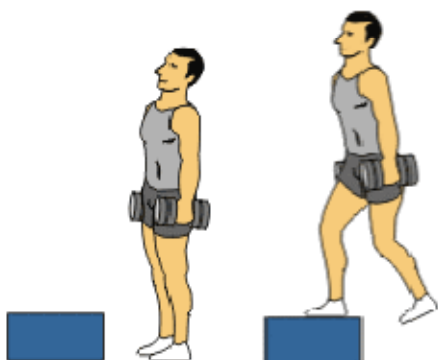
3. Iskoraci sa bučicama



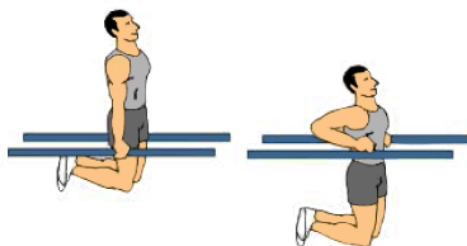
4. Dvostruki trbušnjaci



5. Penjanje na klupicu sa bučicama



6. Sklekovi na razboju



7. Skokovi sa iskorakom



8. Podizanje ruku i nogu



Upute za trening vratara

Vratarima je također potrebna jakosna izdržljivost ali ne u toj mjeri kao igračima na drugim pozicijama. Prema tome naglasak u vježbama na treningu treba biti više na gornjem dijelu tijela.